

LA MEDITACIÓN

Otra manera de enfrentar tus problemas

Isidro Gordi



Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca

Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca

Publicado por vez primera en 2007
por Ediciones Amara

2007 © Por Isidro Gordi
2007 © Por Ediciones Amara

Diseño de la portada: © Federica Mahieu

Impreso en España Printed in Spain
Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción sin permiso del editor.
ISBN: 978-84-95094-23-0
Depósito Legal: B. 8.086-2007

Contenido

Agradecimientos del Traductor	5
---	---

Primera parte: Prácticas básicas	7
---	----------

El propósito de la enseñanza budista	9
La naturaleza de buda	14
El arte de escuchar.	18
La respiración en nueve rondas	24
La muerte	28
Buda y Dios	31
La ley del karma: Los actos y sus consecuencias	35
El samsara y la renuncia.	40
Refugio ante el dolor.	45

Segunda parte: Las cuatro nobles verdades y los dieciséis aspectos	49
---	-----------

Introducción	51
Las cuatro nobles verdades.	56
La noble verdad del sufrimiento	58
La noble verdad del origen	62
La noble verdad de la cesación.	65
La noble verdad del sendero	67
Los cuatro aspectos de la verdad del sufrimiento	68
Los cuatro aspectos de la verdad del origen	74
Los cuatro aspectos de la verdad de la cesación	76
Los cuatro aspectos de la verdad del sendero	78

Tercera parte: Transformación y motivación	81
Transformación de la mente	83
La motivación	88

Agradecimientos del Autor

Me siento gratamente obligado a destacar la ayuda que me han prestado Antón Gispert, Lidia Vidal y Elena Almirall que han aportado valiosas sugerencias para mejorar este libro.

La luz de la portada viene, como siempre, de la luz interior de Federica Mahieu, excelente pintora de tangkas tibetanas (solicitar información a Ediciones Amara).

Isidro Gordi
Noviembre 2006
Son Gall. Ciutadella de Menorca

Primera parte

Prácticas básicas



El propósito de la enseñanza budista

*S*akyamuni Buda mostró su enseñanza o Dharma con el fin de pacificar el malestar y el dolor de los seres. Él se dio cuenta de que las emociones afectivas que se desarrollan en nuestro interior son la causa de toda insatisfacción. Su enseñanza es un instrumento para adiestrar la mente, eliminar la inquietud y el desasosiego que la alteran, y procurarnos paz y serenidad.

Según Buda, nos encontramos en una situación de carencia de libertad porque las emociones afectivas controlan nuestra mente, decidiendo e imponiendo su criterio. Cada vez que sentimos aversión, apego, enfado, envidia, resentimiento, ira, orgullo y otras emociones más sutiles, comprobamos que esta afirmación encaja con lo que experimentamos.

A causa de las emociones afectivas creamos actos negativos —cuya consecuencia es que, tarde o temprano, nos encontramos con experiencias desagradables—, pero impulsados por la ignorancia creamos también actos positivos¹ —cuya consecuencia es que, tarde o temprano, experimentamos felicidad en el samsara²—.

Suelo traducir el término tibetano *nyo mo* como “emoción afectiva”, un factor mental que nos irrita, nos hace sufrir, y

1. Según la filosofía budista, la mayoría de los actos virtuosos que cometemos son impulsados por una mala interpretación de la verdadera naturaleza del yo y del resto de fenómenos, por este motivo no propician la liberación sino solo felicidad temporal.

2. Samsara. Ciclo de vida insatisfactoria. Una explicación más extensa aparecerá en los próximos capítulos.

nos engaña obligándonos a exagerar la realidad. Cualquier emoción aflictiva altera nuestras percepciones y nos impulsa a actuar de manera errónea. Su función es confundirnos y crear tensión.

Si, por ejemplo, nos encontramos bajo la influencia de un fuerte enfado, nos sentimos mal y vemos a quien lo ha provocado como una persona desagradable. Estamos convencidos de que esta imagen deformada no tiene nada que ver con nuestro enfado. Acto seguido, al habernos basado en una ficción de nuestra imaginación, actuamos de modo erróneo. Esta “desagradabilidad”, por decirlo de algún modo, no es una cualidad inherente a la persona en cuestión aunque parece que emane de ella.

Una gran parte de la enseñanza budista expone razonamientos diversos para demostrarnos que no existe, en el universo, ningún fenómeno o ser que tenga existencia inherente.

“Existencia inherente” es un término clave que aparece en las enseñanzas budistas y se refiere a un fenómeno que existe por sí mismo, sin depender de causas o condiciones. Si las emociones aflictivas existieran de forma inherente, nunca se podrían eliminar. No obstante, puesto que no existen de este modo sino que dependen de causas y condiciones, pueden ser erradicadas. Este logro no se consigue aplicando métodos externos sino poniendo en práctica el Dharma. Este es el mensaje esperanzador que nos legó el Buda.

En general, aunque la persona consta de cuerpo y mente, esta última es la encargada de pensar y sentir. Creemos que la mente y el cerebro son lo mismo, sin embargo existen diferentes niveles de mente; algunos de ellos están estrechamente vinculados con el cerebro, otros lo están con diferentes partes del cuerpo. A estos últimos, el budismo los clasifica como mentes burdas porque dependen de los sentidos: visual, auditivo, gustativo, olfativo y táctil. Pero también existe un nivel de mente muy sutil que reside en el *chakra*³

3. Chakra: centro de energía (localizado en diferentes puntos del cuerpo)

del corazón y que no depende de los sentidos físicos, nos acompaña desde tiempo sin principio y seguirá eternamente. Muchos textos budistas denominan a este nivel, la “raíz del samsara y el Nirvana”.

“Raíz del samsara y el Nirvana” puede parecer un término extraño, pero lo que da a entender es que si dejamos nuestra mente tal como funciona en el presente, seguiremos controlados por las emociones afflictivas, mientras que si la sumergimos en la práctica del Dharma, las eliminaremos, obteniendo así el Nirvana.

Una transformación de esta magnitud es posible porque aunque las emociones afflictivas oscurecen la mente muy sutil, no son parte intrínseca de ella. Un ejemplo, que revela la relación entre las emociones afflictivas y la mente muy sutil, es la suciedad que cubre una bombilla y oscurece su luz —la suciedad puede eliminarse porque no es lo mismo que la luz—. De la misma manera, si empleamos los antídotos correctos, podremos eliminar las emociones afflictivas y hacer que brille la verdadera naturaleza de la mente.

La función del Dharma es purificar la mente y llevarla a la Iluminación. El mensaje de Buda es que *ahora mismo* ya poseemos el componente que puede transformarnos en un ser Iluminado: la naturaleza de buda.

La enseñanza del Buda es una guía que describe los pasos exactos a dar, así como las experiencias que se van obteniendo hasta llegar a la Iluminación. Tiene más de dos mil quinientos años de historia y aún está disponible hoy en día, pura e intacta. Para experimentar sus resultados es vital saber que Buda es un Maestro válido. Para ello, es preciso estudiar y analizar su enseñanza haciendo uso de la razón. El mismo Buda dejó dicho a sus discípulos que:

Los monjes y los eruditos deberían evaluar mi
enseñanza igual que se analiza el oro, utilizando
técnicas como derretir, refinar y pulir,
y sólo adoptarla una vez convencidos de ella,
no por mostrarme respeto.

Antiguamente, en la India, había muchas maneras de hacer pasar por oro lo que no lo era y, para evitar el fraude, el posible comprador usaba medios especiales con los que derretir, refinar y pulir la pieza para detectar un posible engaño.

Las palabras de este verso son especialmente relevantes en el mundo occidental. Nos enseñan que no es aconsejable ni efectivo seguir un sendero de desarrollo interior en base a creencias inadecuadas y dogmáticas. Es preciso hacer uso de la inteligencia y el sentido común; el mismo Sócrates decía que una vida sin reflexión era una vida desperdiciada. Seguir la forma de vida budista no consiste tanto en despertar fe como en despertar comprensión.

Buda aconsejaba no creer en algo *únicamente* por el carisma o el respeto que podamos profesar hacia una persona. Resulta curioso que el fundador de una religión anime, a sus seguidores, a no aceptar ni creer ciegamente en sus palabras.

El primer paso para convencernos de que una enseñanza es efectiva y veraz es examinar si coincide con nuestra experiencia de la realidad. En caso de que no lo haga, el segundo paso sería analizarla de manera lógica. Por último, si la lógica y la razón no son suficientes, tampoco rechazaremos dicha enseñanza si proviene de alguien que sabemos que es infalible e incapaz de mentir.

Las Cuatro Nobles Verdades⁴ conforman la primera enseñanza que impartió Buda. La primera noble verdad es la del sufrimiento. Aunque hay niveles de dolor, más o menos obvios, si pensamos bien en ello constataremos que dicha enseñanza *no contradice nuestra experiencia directa*. Todos vemos el dolor que produce enfermar, envejecer, morir, separarse de lo agradable y enfrentarse a lo desagradable, la incertidumbre, la insatisfacción, etc.

La segunda noble verdad trata de las causas del sufrimiento: las emociones afflictivas y el karma. En cierto sentido,

4. Una explicación más detallada aparece en la segunda parte de este libro.

esta afirmación *no contradice la experiencia derivada del uso de la razón*. Todos sabemos que cuando experimentamos odio, envidia u otras emociones afflictivas, actuamos mal y sufrimos. No obstante, algunas instrucciones relativas a esta noble verdad, en particular la relación entre los actos pasados y nuestras experiencias presentes, no se puede constatar mediante la experiencia directa ni por medio de la razón. En este caso, la aceptamos porque estamos convencidos de la autoridad de Buda al afirmar la veracidad de aspectos de la realidad que, de momento, no resultan obvios a nuestros sentidos ni a nuestra sabiduría actual⁵.

Aunque las dos últimas nobles verdades –el fin del sufrimiento y el sendero que dirige hacia el Nirvana– no pueden ser percibidas directamente, tampoco contradicen la razón: si las emociones afflictivas surgen y desaparecen dependiendo de causas, lo mismo puede suceder con la experiencia del Nirvana. Si un estado mental o una situación específica dependen de causas, esto puede cambiarse alterando o eliminando dichas causas.

Un sendero espiritual debería ayudarnos:

1. A eliminar cualidades negativas
2. A desarrollar armonía interna
3. A no perjudicar a los demás
4. A ayudar a los demás.

El propósito de estudiar el budismo es conocerse uno mismo. Tales, un filósofo griego de la antigüedad, decía que dar consejos a los demás es muy fácil y que, en cambio, conocerse a uno mismo es lo más difícil. A este gran filósofo se le atribuye la paternidad de aquella sentencia grabada en el oráculo de Delfos: *Conócete a ti mismo*. Así pues, en realidad, lo que persigue el budismo no es tan diferente de la búsqueda filosófica que emprendieron los sabios de nuestro mundo clásico.

5. Se refiere a aspectos de la realidad como la continuidad de la consciencia o reencarnación, la ley de los actos y sus resultados, la transitoriedad sutil, la vacuidad y otros.



La naturaleza de buda

*U*no de los primeros pasos en el sendero hacia la serenidad es apreciar el valor y rareza tanto de nuestro cuerpo como de nuestra mente. En este sentido el gran Lama tibetano Je Tsong Khapa (1357–1419) decía que son la posesión más preciada, como una gema que concede todos los deseos. Deberíamos ser conscientes de cuán afortunados somos. Gozamos de un potencial especial denominado “naturaleza de buda”, consistente en la capacidad de llegar a la Iluminación. Dicho potencial está escondido en lo profundo de nuestro ser, y para que despliegue todo su brillo y esplendor es preciso superar diversos impedimentos.

La *pobreza* es una de las dificultades que impide poder desarrollar la naturaleza de buda. Ser extremadamente pobres nos impide seguir una práctica continuada. No obstante, la pobreza a la que se refiere no es únicamente la material sino también la mental, es decir, carecer de los recursos necesarios para conseguir la Iluminación: la atención, la fe, la concentración, el esfuerzo, la sabiduría y la generosidad, entre otros. El estudio y práctica del budismo mejora todas estas cualidades.

Otro obstáculo es *lo acostumbrados que estamos a generar emociones aflictivas*. Aunque éstas son ilimitadas suelen clasificarse en seis: ignorancia, apego, odio, orgullo, duda, y visiones erróneas.

Por culpa de la ignorancia, por ejemplo, vivimos nuestra vida sin saber que nuestros actos producen resultados, tanto en nuestro interior como en el mundo que nos rodea.

Cuando surge el enfado y la aversión, nos vemos apartados del amor y la compasión. Si somos víctimas del apego, nos resulta difícil ser generosos y no sentir envidia. Bajo el influjo del orgullo nos alejamos de los demás porque creemos que nadie está a nuestra altura. Con la duda, estamos entre dos aguas, paralizados e incapaces de tomar decisión alguna. Por culpa de las visiones erróneas, tenemos una idea distorsionada de lo que somos, y no nos creemos capaces de eliminar las emociones aflitivas.

Un principio esencial del budismo es que, si la naturaleza de buda se libera de emociones aflitivas, nos transformamos en un ser Iluminado. Cada día, al levantarnos, deberíamos recordar esta visión optimista de la existencia.

Para ilustrar la relación entre la naturaleza de buda y las emociones aflitivas, el bodhisatva Maitreya dio el ejemplo de la miel y las abejas. Si queremos degustar la miel, es preciso ser muy hábiles apartando las abejas que la recubren; del mismo modo, para que la naturaleza de buda brille, debemos eliminar las emociones aflitivas.

El primer paso para disminuir la fuerza de cualquier emoción aflitiva es *identificarla y darse cuenta de sus desventajas*. Maitreya decía que las emociones aflitivas nos perjudican a nosotros mismos y a los demás, hacen disminuir nuestras cualidades, empeoran nuestro comportamiento y nos hacen sufrir. Por ejemplo, cuando estamos dominados por un fuerte enfado, nos resulta difícil dormir, nos sentimos inquietos, las personas que nos rodean se sienten incómodas, se asustan, nuestro rostro se afea e incluso la comida pierde su sabor habitual.

Es importante distinguir entre la naturaleza de buda *natural* y la naturaleza de buda *desarrollada*. La primera existe desde el sin principio en cada uno de nosotros y se refiere al potencial, siempre presente, de transformarnos en un ser Iluminado. La segunda hace referencia al efecto de nuestra práctica sobre la naturaleza de buda natural. Si la semilla de un árbol tiene suficiente agua, fertilizante y calor, crecerá sin parar. Del mismo modo, cuando la naturaleza de buda

es alimentada con la sabiduría de escuchar, contemplar y meditar en la enseñanza, crece hasta transformarnos en un ser Iluminado.

Nos deberíamos formular la siguiente pregunta: “¿estamos desarrollando la naturaleza de buda o, por el contrario, permitimos que siga en su estado de subdesarrollo actual?”

Creer que nuestro cuerpo y mente carecen de trascendencia alguna sería justificable si no la tuviesen pero si, como afirma Buda, la tienen, entonces estamos desperdiciando una preciosa oportunidad. El tiempo pasa velozmente y, si no lo usamos para aprovechar al máximo nuestra vida, moriremos con pesar. El filósofo estoico Séneca dijo en *De la Brevedad de la Vida*.

Es larga la vida, si de ella sabes hacer buen uso.

¿De qué modo desperdiciamos nuestro potencial? El mismo Séneca nos responde diciendo que:

A uno, insaciable avaricia le señorea; a otro, hacendosa diligencia en tareas inútiles; uno rezuma de vino; el otro languidece en la inercia; fatiga a un tercero la ambición; a un cuarto, la temeraria codicia de un negocio que con el sueño de la ganancia le lleva por todas las tierras y todos los mares. A algunos atormenta el prurito de las batallas y nunca cesan de preparar peligros ajenos. A muchos abrevió la vida la envidia de la fortuna ajena; los más, sin objetivo fijo, ajetreados van de aquí para allá en proyectos siempre nuevos. A muchos no les agrada ninguna dirección que puedan dar a su vida. En realidad somos sobrada y equivocadamente generosos repartiendo por doquier el precioso tiempo de nuestra vida.

Existe una dimensión paralela en nuestro interior que podemos explorar y explotar para bien, pero nos hemos de poner manos a la obra de inmediato porque la vida es breve, tal como nos recuerda este mismo filósofo:

Nunca deberíais vivir la vida como si tuvierais que vivir siempre; nunca os viene a las mentes la idea de vuestra fragilidad.

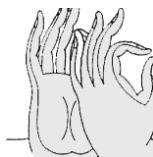
Hay dos hechos que nos pueden ayudar a aceptar la posibilidad de alcanzar la Iluminación. El primero es *la transitoriedad* de las cosas: nada permanece estable ni un instante. En este sentido, creer que las emociones aflictivas estarán *permanentemente* con nosotros es un error porque, al no ser fenómenos estáticos, pueden erradicarse.

El segundo es *la fuerza de los contrarios*. Cada emoción aflictiva tiene su antídoto. El oponente del odio es el amor, la compasión; del apego, el deseo sabio y la renuncia; y el de la ignorancia, la sabiduría. A medida que las emociones positivas se ven fortalecidas, las emociones aflictivas tienden a desaparecer de nuestro interior, creando así una vida más feliz.

El gran filósofo, Shantideva (685-763) dijo a este respecto en su famosa *Guía a la forma de vida del Bodhisatva*:

Quando los enemigos ordinarios son desterrados, se establecen en otro lugar para recuperar fuerzas y regresar, pero en lo que respecta a mi enemigo principal, las emociones aflictivas, es diferente.

Quando las emociones aflictivas sean apagadas de mi mente por el ojo de la sabiduría ¿adónde irán?, ¿desde dónde vendrán para volver a perjudicarme?



El arte de escuchar

*C*reer que la meditación consiste en detener la mente, eliminar todo tipo de pensamiento, relajarnos o tener clarividencia, nos impedirá gozar de muchos de los beneficios que conlleva. Nuestro propósito es poder transformar la mente negativa en positiva ante cualquier circunstancia adversa de la vida cotidiana. Para ello, en primer lugar, se escucha y estudia la enseñanza; después, se analiza y contempla para, finalmente, meditar en las conclusiones a las que lleguemos. Meditar sin haber estudiado y contemplado provoca errores y confusiones, siendo la causa de que pasen años sin obtener resultado alguno.

Analizar el tema en el que pretendemos meditar no es una actividad tan extraña. Antes de comprar un ordenador, comprobamos su calidad. En el caso de cometer un error y no elegirlo bien, el perjuicio no resultará ser muy serio, pero en lo relativo al sendero espiritual, nos jugamos la felicidad presente y futura. Un gran Maestro tibetano dejó dicho que:

Meditar sin estudiar y contemplar es como intentar escalar una montaña sin brazos.

La práctica del budismo y la meditación no consiste en encerrarse en una habitación y cerrar los ojos, sino en trabajar con la mente para eliminar los pensamientos negativos y potenciar los positivos. Como ya se ha mencionado, la manera de progresar en el sendero espiritual no es por medio de la fe ciega sino haciendo uso de la mente racional.

Los textos budistas mencionan dos tipos de mentes válidas: la percepción directa y la inferencia. Un ejemplo de la primera sería cualquier *percepción* que observa los objetos de los sentidos sin estar influenciada por errores externos o internos. Ver un coche en la calle es una percepción válida; verlo doble, porque hemos bebido más de la cuenta, es una percepción errónea.

La *inferencia* es una mente conceptual que nos permite entender cosas que no son accesibles a los sentidos —como la reencarnación, la vacuidad, la transitoriedad sutil y otros—. La fe ciega, en cambio, es una mente que no es válida y que los textos budistas denominan, creencia correcta. Es la mera aceptación de estos mismos temas u otros, propios del budismo o de otra filosofía, *únicamente* por haberlo escuchado de alguien con quien simpatizamos, por haberlo leído en un libro sagrado o en uno que está de moda. Es una mente “correcta” porque su objeto —la transitoriedad, la vacuidad o la reencarnación— son objetos existentes, pero no es “válida” porque este estado mental carece de la fuerza que tiene la percepción directa o la inferencial.

La percepción directa nos permite contactar con la realidad sensorial de modo directo, la usamos constantemente. La inferencia nos permite ver, gracias al uso de un buen razonamiento, cosas que no son accesibles a los sentidos; también hacemos uso de ella en nuestra vida diaria.

Con la fe ciega *solo creemos* en algo sin haberlo experimentado directa o indirectamente. La función de todo sendero espiritual es hacer posible que las cosas en las que creemos se puedan percibir, primero gracias a la inferencia, y, después, de modo directo.

El proceso sería el siguiente: todos vivimos con la concepción errónea de que la realidad (incluyéndonos a nosotros mismos) es sólida y estática. Quizás un día leemos en un libro sagrado o escuchamos decir a un Maestro lo contrario: que la realidad es transitoria y flexible. En el caso de que nos lo creyéramos sin más, sería un ejemplo de creencia correcta. No obstante, dicha creencia no tiene poder para

tocar nuestro espíritu. Aunque se trata de un estado positivo, podemos ir más allá. Para ello, analizamos las razones que avalan que las cosas son transitorias –por ejemplo, el hecho de ser producidas por otros factores–; este análisis producirá una inferencia: percibimos conceptualmente que la realidad es transitoria. Por primera vez, tenemos una comprensión que surge de la experiencia. Posteriormente, meditamos una y otra vez en este nuevo concepto correcto hasta llegar a despertar una experiencia directa de que somos transitorios. Este mismo proceso se puede aplicar a muchos de los temas del Dharma que no son evidentes a nuestra percepción ordinaria.

Por supuesto, atravesar este proceso transformador requiere que las cosas en las que creemos sean reales ya que, por mucho que queramos percibir directamente un *hobbit* o un unicornio, nunca lo lograremos porque se trata de meras ficciones.

Para conocer en profundidad el Dharma es necesario estar cerca de un auténtico Maestro, así como recibir comentarios de los textos más importantes. Éste ha sido el modo de aprender en la historia del budismo. Yo tuve la inmensa fortuna de estar muchos años al lado de un gran Maestro, el Ven. Gueshe Tamding Gytaso, traduciendo las enseñanzas más importantes que impartió durante su estancia en España y recibiendo muchas instrucciones personales, tanto de Sutra como de Tantra. Aunque no me jacto, en absoluto, de tener experiencia alguna de lo que me enseñó, sí tengo la certeza de que, gracias a él, recibí un tesoro de valor incalculable. Y esto no se consigue leyendo libros de budismo o memorizando citas. Por ello, no puedo dejar de animar a entablar una relación de este tipo con un auténtico Maestro.

La vida del gran yogui tibetano, Lama Tsong Khapa, se puede resumir en tres etapas. En primer lugar, escuchó y estudió extensamente los textos clásicos; en segundo lugar los contempló; finalmente meditó hasta llegar a su objetivo. Llegó a un punto en el que 1) no encontró contradicción

alguna en las enseñanzas del Buda; 2) aprendió a utilizarlas según su necesidad, comprendiendo que todas son un consejo personal en el sendero a la Iluminación. Es maravilloso que su famoso *Lam Rim Chenmo* ya haya visto la luz en idiomas occidentales. El solía enaltecer la actividad de escuchar con estas palabras:

Escuchar es una lámpara que elimina la oscuridad de la ignorancia, una riqueza suprema que ni ladrones ni nadie puede confiscar, un arma que elimina el enemigo de la ignorancia y el mejor consejero que enseña las formas adecuadas, un amigo estable incluso para quien cae en la desgracia, una medicina suave para el dolor de la pena, un ejército que tritura el poder de las faltas graves.

También es fama, gloria y el mejor de todos los tesoros. Cuando se encuentra con alguien noble, es un regalo excelente; en las reuniones, agrada a los sabios.

Escuchar y estudiar el Dharma es como una *lámpara* que nos capacita para discernir entre lo que es correcto o incorrecto; como una luz que elimina la oscuridad de la ignorancia y nos permite ver la realidad claramente. Cuanto más se estudia mejor se contempla, lo cual permite recibir rápidamente los frutos de nuestra meditación. Escuchar es la mejor de las *riquezas* ya que nadie nos puede confiscar la sabiduría adquirida de este modo. Nos proporciona la mejor *arma* para combatir al peor enemigo: nuestras aficciones mentales. Escuchar es *un amigo* incorruptible que nos ayudará en todo momento. Es como *una medicina* carente de contraindicaciones. *Las faltas graves* se refieren a nuestros problemas físicos y mentales; escuchar nos ayuda a superarlos. Quien mucho escucha el Dharma tiene *fama y el mejor de todos los tesoros*. El mejor *regalo* que se dan los sabios es intercambiar su conocimiento.

Las enseñanzas del Dharma van dirigidas a cada uno de nosotros en particular; si creemos que su destino son

las personas que nos caen mal, no nos resultarán beneficiosas. Las enseñanzas son como un espejo para ver nuestro estado interior; nunca para buscar argumentos con los que poder criticar a los demás. El propósito de usar el espejo del Dharma es poder ver mejor nuestros defectos y encontrar remedios para eliminarlos. El *Jaka-tamala* dice:

Viendo el feo reflejo de mi conducta
en el espejo del Dharma
me siento muy molesto
y ansío el Dharma.

Escuchar o leer el Dharma con la intención de encontrar algo novedoso y excitante es una motivación errónea que no produce ningún beneficio. Escuchar bien es el inicio de toda realización espiritual. Quizá pensemos que escuchar enseñanzas requiere tiempo o vivir como un monje, pero no es así. Según los Maestros kadampa, si practicamos Dharma en casa, con nuestra familia, es posible liberarse del samsara; si no practicamos Dharma, aunque estemos retirados en una cueva, no servirá de mucho.

Escuchar enseñanzas no es una actividad sencilla, es un arte y, como todo arte, requiere tiempo, paciencia, esfuerzo e inteligencia. Siempre que escuchamos o leemos enseñanzas, deberíamos eliminar tres obstáculos, que se asemejan a los defectos de un recipiente:

Evitar ser como un *recipiente sucio*. Un néctar excelente en una taza sucia pierde su calidad, lo mismo sucede si escuchamos enseñanzas con una mala motivación.

Evitar ser como un *recipiente boca abajo*. Tan absurdo es pretender verter néctar en una taza boca abajo, como escuchar o leer sin atención. Debemos de escuchar atentamente, cosa nada fácil ya que la mente suele distraerse con excesiva facilidad.

Evitar ser como un *recipiente con un agujero*. De poco nos servirá una taza agujereada; lo que introduzcamos en ella,

se perderá. Si no sabemos mantener en nuestro interior el significado de lo escuchado, seremos como una taza agujereada. Shantideva en su *Guía a la forma de un Bodhisatva*, señala:

Igual que el agua no puede ser contenida en un recipiente resquebrajado, quien carece de atención no puede retener en la memoria lo que ha aprendido, contemplado y meditado.